Herzlich Willkommen

Einmal im Quartal, erstmals Samstag den … , schaffen wir einen Treffpunkt für die Rad-Community – für alle, die Training nicht nur fahren, sondern verstehen wollen. In einem kompakten 30-minütigen Deep Dive gehen wir in Themen wie VO_2max im Radsport, Nüchternfahrten oder sinnvolle Trainingssteuerung auf dem Bike. Klar, direkt und praxisnah – damit ihr nicht einfach nur mehr tretet, sondern gezielter besser werdet. 😊

Vor Ort habt ihr außerdem die Möglichkeit, eine Laktat-Leistungsdiagnostik zu machen – die Grundlage, um euer Training wirklich sauber zu steuern und eure Zonen nicht zu schätzen, sondern zu kennen. Wenn ihr tiefer einsteigen wollt, gibt's optional eine ausführlichere Nachbesprechung oder einen individuellen Trainingsplan. Jeder darf bei der Diagnostik zusehen und anfeuern.

Das Ganze bewusst unkompliziert: 65 € für eine Laktat-Leistungsdiagnostik. Alles Weitere (ausführliche Nachbesprechung/Trainingsplan) nach Bedarf und mit Aufpreis. Meldet euch an für den … , solange es freie Teitfenster gibt:
https://cal.meetergo.com/www-physioeffekt-com/laktat-leistungsdiagnostik

Was den Unterschied macht: eine nette Community, ehrlicher Austausch und gute Gespräche unter Leuten, die den gleichen Anspruch haben.

Die Party Steigt in unserer Praxis in der Düsterhauptstraße 39-40, 13469 Berlin, direkt an der S-Bahn Waidmannnslust. Meldet euch gerne kurz per Mail bei der info@physioeffekt.de an.

Und ja – für Leckereien ist gesort und guter Kaffee geht natürlich aufs Haus

Veranstaltet von Claudius und Emmanuel – Praxis PHYSIOEFFEKT – wir freuen uns auf euch.

PHYSIO
EFFEKT